

нагрузками, чем если бы это был втягивающий мезоцикл.

Для гребцов второй группы мы предложили систему ритмических нагрузок. Первый микроцикл предусматривал выполнение значительных нагрузок, второй - средних, третий - больших, четвертый и пятый, как у гребцов первой группы малых.

По истечении третьей недели эксперимента, т.е. перед двумя восстановительными микроциклами проводилось контрольное тестирование. Анализ которого показал, что у гребцов двух групп в начале первого восстановительного микроцикла большинство показателей, характеризующих все стороны силовой подготовленности, практически не изменились ( $P > 0,05$ ).

В начале второго восстановительного микроцикла произошел прирост силовых показателей у гребцов обеих групп, однако во второй он был более существенный ( $P < 0,05$ ). Следует отметить, что в конце этого же микроцикла межгрупповые различия увеличились в еще большей мере.

#### ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ КЛАССИЧЕСКОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СИДОРОВ В.М.

/Витебский ветеринарный институт/

Формирование технического мастерства спортсменов требует детального изучения закономерностей построения техники движения с ее количественной и качественной оценкой. Это представляется возможным на основе системно-структурного анализа техники приемов в классической борьбе. Выявление ведущих параметров в структуре движений и формирование мастерства спортсмена на основе разработанных модельных характеристик с использованием целевых прог-

рам, позволяет оптимизировать процесс совершенствования технического мастерства. Выбор параметров модельных характеристик исходит из особенностей адаптации организма человека в конкретном виде деятельности.

#### О ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЙ И ВНЕДРЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

СКРИПКО А.Д.

/Белорусский политехнический институт/

Совершенствование методологии физического воспитания студенческой молодежи, организация учебно-тренировочного процесса спортсменов и подготовка значкистов по комплексу ГТО не представляются в настоящее время без широкого использования достижений научно-технического прогресса.

Разработка технических средств в физическом воспитании студентов осуществляется с учетом психофизиологического воздействия их на организм, конкретной деятельности студента, преемственности традиционных и нетрадиционных средств и методов применения на основе учебных программ и требований.

Наиболее широкое распространение получили тренажеры и тренировочные устройства, направленные на развитие двигательных навыков и качеств.

Поэтому создание тренажерных залов с комплексом устройств для тренировки, диагностики тренированности и восстановления является насущной потребностью сегодняшнего дня. При наличии комплексов тренажерных центров создается условия для слияния учебно-тренировочного и научных исследований и на этой основе существенное совершенствование управления тренировочным процессом и физическим воспитанием студентов. Комплексный подход использования техничес-